

自立活動だより

静岡大学教育学部附属特別支援学校 特別支援部
平成 29年 10月 2日 (月) 発行

自立活動～中3の実践より～

不安のコントロール

☆2 心理的な安定(1) 情緒の安定に関すること

感情のコントロールが難しいことは、ASD (自閉スペクトラム症)の生徒に多く見られる問題です。人と人との間に生じる感情や、自分の内的な感情の世界は、地図のない未知の領域のように思えるようです。

ここでは、アスペルガー症候群における支援の第一人者であるトニー・アトウッド博士が開発した認知行動療法プログラムの実践を紹介します。

このプログラムは、「うれしい」「リラックスしている」「不安」「怒り」という特定の感情を深く探るものです。

セッション①<自己紹介と自分を知ること>

2つの肯定的な感情「うれしい」「リラックスしている」を取り上げて、特定の状況における感情の大きさを測定したり、実際に感じたり、感情同士を比較したりします。



◆「うれしい気持ち」

	A君	B君	C君
うれしいと感じる時	新しい本をもらった時	物をもらった時	好きな音楽・妄想・連想
うれしい時の表情		分かりません	にやけ、穏やかな表情
どんなことを考えているか	戦国(時代)のこと	マイクラフト(ゲーム)	艦娘(アニメ)の車のスペック
エネルギー		大きい	軽いキックをするくらい
身体の動き		部屋を歩き回る	少し早歩き
声の調子	変わらない	高くなる	笑い声になる 高い声になる

◆「リラックスした気持ち」

	A君	B君	C君
心拍数		早くなる	結構早く
呼吸		楽になる	少し苦しく
姿勢		しっかりとした姿勢	足を揺らす
話し方	ゆっくり話す	普通	ため口
動き	椅子に座ってじっとしている	動かないようにしている	動かないようにしている
考える事	楽しいこと	ゲーム	くるま
身振り	眼を閉じる	腕組み	肩が下がる

セッション②<なぜ不安や怒りを感じるのでしょうか?>

まず、「不安」という感情について、生理面や思考、行動、言葉に表れる変化を実感します。

また、感情の「度数」を10段階で測定する道具として、「温度計」という概念を使います。自分の尺度で、10段階で表します。

◆「不安な気持ち」

	A君	B君	C君
心拍数	普通	早くなる	早くなる
呼吸	普通	普通	荒くなる
筋肉	つる	緊張する	硬くなる
姿勢	少し硬く	座る	同じ姿勢ができなくなる
顔の表情	少し暗く	普通	しわが寄る
話し方	声が小さく	退屈ため息	ため口
対処方法	力を入れて抜く	先生と話す 面白いことを考える	先生と話す 面白いことを考える

自立活動だより

静岡大学教育学部附属特別支援学校 特別支援部
平成 29年 10月 2日 (月) 発行

◆「不安・怒り」を10段階で表現する。



	A君	B君	C君
学校でからかわれる	1	1	7
列に代わりの先生が来る	1	1	5
なかなか眠れない	3	3	6
だれかにいじわるされる	1	1	8
毒蛇や毒ぐも	4	2	9
宿題を間違える	2	1	4
怒って、平常心を失う	1	7	8
吐く	5	2	7
雷や何かの大きな音	10	4	6
嫌いな食べ物	9	1	5
ひとりぼっち	1	1	8
人混みの中	10	5	9
先生に叱られる	1	3	8
他人にどう思われているか	1	1	6
宿題をすること	1	1	10
病院に行く	6	5	4
高い場所	9	4	8

セッション③<感情の道具箱づくり>

彼らは、道具箱の中には機械を修理したり、家を直したりするための様々な道具が入っていることを知っていると思います。

そこで、自分の困った感情に伴う問題を修復するための道具があることを知り、紙とペンでもって、自分の感情の回復を建設的に促す道具や活動を考えます。

◆「道具箱」を作る。→身体の道具箱、リラクスの道具箱、交流の道具箱など分類分けをする。

A君	<ul style="list-style-type: none"> ・クロスワードをやって落ちつく (リラックス) ・自分が好きな本を読む (リラックス)
B君	<ul style="list-style-type: none"> ・面白いことを考える (リラックス) 先生と話をする (交流)
C君	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でセーブする (身体) ・別の部屋に行って椅子に座ってボケーとする (リラックス) ・先生に助けを求める (交流) ・先生に話を聞いてもらう (交流)

○実践を終えての本人たちの感想



A君

不安な気持ちを数値化して、自分の度合いを知れた。

体の変化に気が付いた。



B君



C君

うれしい気持ちの場面を知ることができた。

○実践後の変化

A君	【日常生活での変化】	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が日常生活で、ストレスを感じる活動に気付くことができた。 ・自分の対処方法を再確認できた。
	【行動面での変化】	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の対処方法を聞いて、「どう?」と聞くと「僕も実践してみよう」と意欲を示した。
B君	【日常生活での変化】	<ul style="list-style-type: none"> ・負けたときの適切な表現や対処方法を理解した。
	【行動面での変化】	<ul style="list-style-type: none"> ・友達とかるたで遊んで負けても、気持ちを切り替え、「〇〇君は強いね、またやろう。」と言った。
C君	【日常生活での変化】	<ul style="list-style-type: none"> ・「離れたところに座る」「自分の好きなことを考えて過ごす」等、落ち着いて過ごすための方法を再確認した。
	【行動面での変化】	<ul style="list-style-type: none"> ・自分から対処方法を実践し、イライラしてしまうことを未然に防ごうと努力する様子が見られた。 ・「教室から出て落ち着く」「離れたところで落ち着く」等、教師が提示することで、「少し違う部屋で休ませてください。」等と自分で選ぶことができた。 ・対処方法を提示しなくても、自分からどうしたいのかを伝えられることも増えた。